

Eigentlich wüsste ich ja ...

... wie ich mich gesund ernähren sollte. Diesen Satz höre ich sehr häufig. Ich frage dann nach, wie denn eine gesunde Ernährung aussehe und woran es liege, dass sie nicht umgesetzt werden könne. Ob das vorhandene Wissen tatsächlich ausreicht oder ob es anderswo an der Umsetzung scheitert?

Eins vorneweg: Nein, das Wissen reicht meistens nicht. Vieles davon ist veraltet oder Halbwissen. Sehr viele Menschen sind rund um ihre eigene Ernährung stark verunsichert. Sie lesen da einen Artikel, hören dort einen Ratschlag, denken, was «man» essen sollte oder was schädlich ist und vergessen im ganzen Meer von Ratschlägen, mal auf ihren eigenen Körper zu achten und zu fühlen, wie sie sich etwa nach einer Mahlzeit fühlen und wie es ist, wenn sie bei sich Hunger oder Durst wahrnehmen, ob sie dies überhaupt noch realisieren.

Einer der wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung ist, die eigenen Körpersignale wahrzunehmen oder dies wieder zu erlernen. Viele Menschen verwechseln etwa die Lust auf ein kühles Eis mit dem Durstgefühl. Oder sie hören nicht auf zu essen, obwohl sie satt sind, meistens, weil sie viel zu schnell essen und sich das Sättigungsgefühl deshalb gar nicht erst einstellen kann, oder weil sie irgendwann in der Kindheit gelernt haben, dass der Teller leer gegessen werden sollte, weil sonst Kinder in Afrika verhungern oder die Sonne morgen nicht scheint. Es lohnt sich, sich einmal über die eigene Essbiografie Gedanken zu machen und solchen Müll zu entsorgen. Werden Sie ihr eigener Ratgeber, niemand ausser Ihnen spürt, ob sie noch Hunger oder Durst haben oder schon satt sind.


Man sollte ... sollte nicht ... aber wer ist denn eigentlich «man»? Ernährung ist, trotz aller Studien, sehr individuell. Dies, weil sie mit Ihrem ganzen Lifestyle verknüpft ist, mit Ihrem Körperbau, Ihren Vorlieben und Abneigungen, Ihren genetischen Voraussetzungen etwa für die Entwicklung von Diabetes oder einem zu hohen Cholesterinspiegel, dem persönlichen Stresslevel, dem Schlaf und natürlich der Bewegung. Aber auch dem Tagesrhythmus (vielleicht arbeiten sie nachts?) oder dem Aufenthalt am Tageslicht (Vitamin D). Nicht zu vergessen das eigene Mikrobiom, je nach Besiedelung ihres Darms nehmen sie Nährstoffe besser oder schlechter auf, ein Thema für sich, an dem intensiv geforscht wird.

Stellen Sie sich also die Frage, worauf haben SIE Lust, was tut IHNEN gut, was weniger, wie fühlen SIE sich nach dem Essen bestimmter Lebensmittel oder Mahlzeiten? Und essen Sie ohne schlechtes Gewissen, geniessen Sie das Essen. Genuss ist selbstregulierend, hören Sie damit auf, wenn es am schönsten ist. Wer sich überisst und nicht Mass halten kann, geniesst garantiert nicht mehr.

Mass halten ist eh wichtig, wenn es um gesunde Ernährung geht. Und wenn sie es nicht schaffen? Seien Sie lieb zu sich und analysieren Sie, welche Bedürfnisse Sie gerade mit Genussmitteln decken wollen, die aber eigentlich einen anderen Ursprung haben. Wer die Ursache kennt, kann dort anknüpfen, anstatt Lebensmittel in sich hineinzustopfen, die gar nicht guttun.

Generell ist eine Ernährungsweise immer dann gesund, wenn die Lebensmittel möglichst frisch und naturbelassen sind, saisonal und regional, und der Weg vom Acker auf den Teller möglichst kurz ist. Natürlich pflanzenbasiert. Stellen Sie sich doch mal die Frage: Hätten Ihre Grosseltern oder Urgrosseltern das gegessen, was gerade auf Ihrem Teller liegt? Wenn nein, ist es wohl nicht optimal.

Alles schön und gut, und wenn die Ernährung aus irgendwelchen Gründen mal eine Zeit lang nicht optimal ist? Dann tröstet das Wissen, dass sich Ernährungsfehler nicht sofort gravierend auswirken. Erst wenn über einen langen Zeitraum sehr ungesund gegessen wird, kann es negative Folgen haben. Und es ist nie zu spät, das eigene Ernährungsverhalten zu ändern, wie etliche Studien belegen. Sogar ältere Menschen profitieren, wenn sie gesünder zu essen beginnen. Also tief durchatmen, sich was Feines kochen und geniessen.



Marianne Botta ist dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, spezialisiert auf Ernährungswissenschaften sowie Personal Trainerin und neu auch Bäuerin mit Fachausweis.